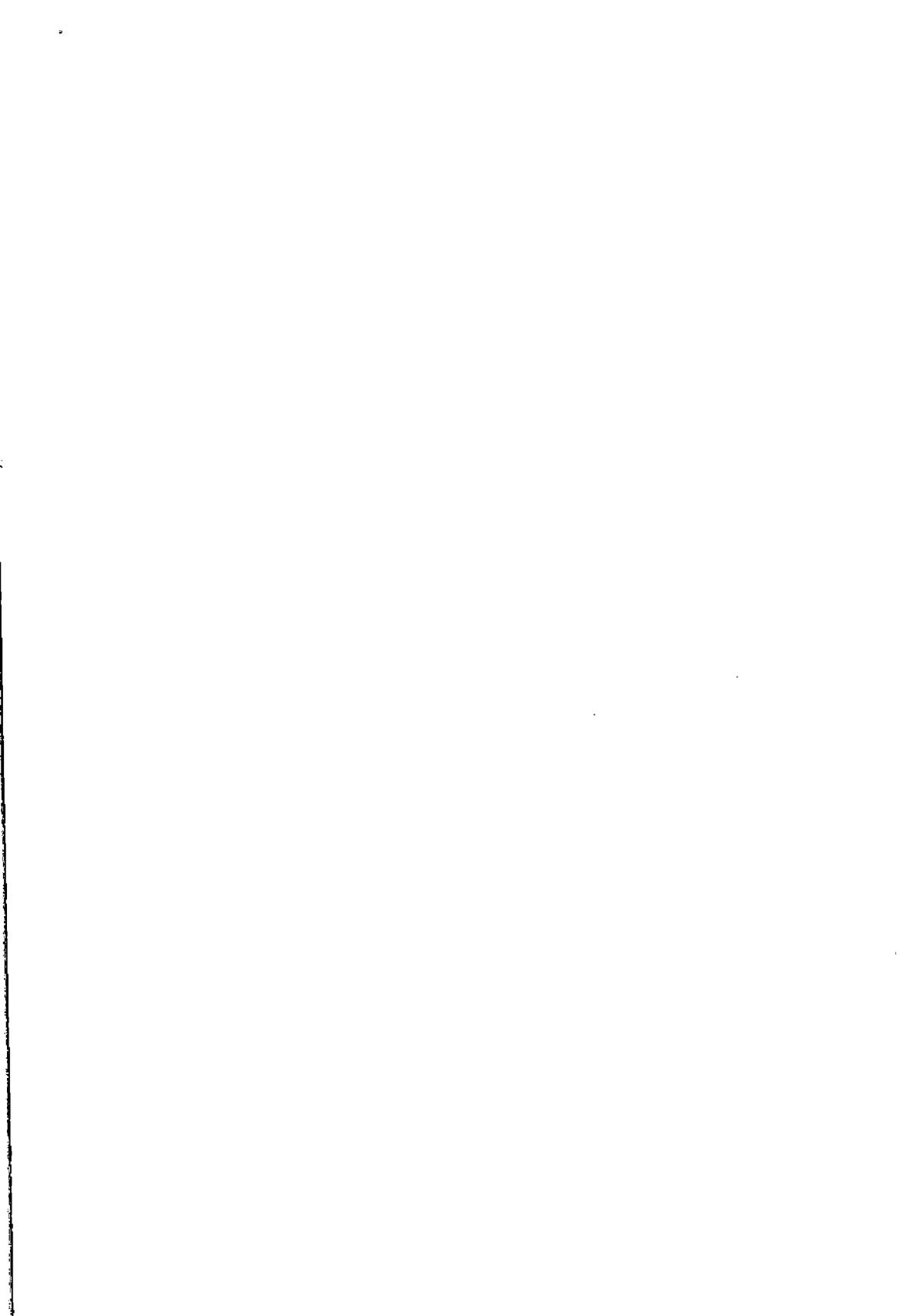


الأسبوع الأخير



اليوم الواحد والعشرون

■ الإفطار:

- كفتة اللحم المقروم بالبشاميل.
- مكرونة بالبشاميل.
- سلطة طحينة بالحمص .
- عصير قمر الدين.
- أصابع الكنافة.

■ السحور:

- فول مصفى بالزيت والليمون.
- بيض مقلى عيون.
- زبادى.

كفتة اللحم المفروم بالبشاميل

المقادير:

- ١ ك لحم مفروم ناضج + ٢ ملعقة بشاميل سميك.
- ملعقة صغيرة بقدونس مفرى + ٢ بيضة + بقسماط ناعم.
- ملح، فلفل، جوز الطيب + زيت للتحمير.

الطريقة:

- تخلط الصلصة البيضاء باللحم المفروم الناضج وتعجن جيدا ثم تتبل.
- تكور وتوضع في طبق مدهون بالسمن، وتترك قليلا لتبرد وتستريح.
- تقطع لقطع متساوية ثم تشكل على هيئة مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط ثم تحمر.
- ترص في طبق مفروش بالبقدونس ومعه السلطة.

سلطة طحينة بالحمص

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب طحينة + $\frac{1}{4}$ ك حمص حصى + ٣ فصوص ثوم مفرية.
- $\frac{1}{4}$ كوب خل + عصير ليمونتين + $\frac{1}{4}$ ملعقة بيكربونات صودا.
- كمون + ملح + بقدونس مفرى + بعض الزيتون الأخضر.

الطريقة:

- ننقع الحمص بعد التنقية لمدة ليلة في الماء.
- يشطف الحمص ويضاف له ماء جديد والكربونات ويرفع على النار حتى ينضج، ثم يترك حتى يبرد ثم يضرب في الخلاط.
- تجهز الطحينة بخلطها بالليمون والخل حتى يغلظ قوامها ثم تخفف بالماء بالتدرج حسب القوام المطلوب ثم يضاف لها الثوم والكمون والملح.
- يضاف لها الحمص وتزين بالبقدونس والزيتون ورشة زيت.

مكرونه بالبشاميل

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك مكرونه مقصوصه + ٢ ملعقة كبيرة زبدة + $\frac{1}{4}$ كوب جبن مبشور.

مقادير العصاج:

$\frac{1}{4}$ ك لحم مفروم + بصلة مفرومة + ٢ ملعقة كبيرة زبدة.

- $\frac{1}{4}$ كوب صلصة طماطم + قليل من الماء + ملح، فلفل + جوزة الطيب.

• طريقة عمل العصاج:

نشوح البصل مع الزبدة ثم نضع اللحم المفروم حتى يدخل في النضج ونضيف التوابل والملح والصلصة والماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

مقادير البشاميل:

- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق + $\frac{1}{4}$ كوب زبد + ٣ أكواب لبن.

- بيضة مخفوقة + جوزة الطيب + ملح، فلفل أسود.

• طريقة عمل البشاميل:

- يذاب الزبد ويضاف إليه الدقيق ويقلب قليلاً ثم يضاف الحليب بالتدريج مع التقليب المستمر وحتى يعطى القوام المطلوب ثم تضاف التوابل والبيضة ويقلب بشدة.

• طريقة عمل المكرونه بالبشاميل:

- تسلق المكرونه وتشطف وتوضع جانبا.

- يذاب الزبد وتوضع فوقها المكرونه ويرش الجبن عليها - حسب الرغبة.

- يضاف قليل من البشاميل مع نصف مقدار المكرونه ويرص في صينية الفرن، ثم يوضع مقدار العصاج ويساوى السطح.

- يضاف باقى مقدار المكرونه ويصب عليه البشاميل ويساوى السطح ويمكن رش جبن مبشور على السطح أيضاً أو بقساط ناعم حسب الرغبة.

- تدخل فرن معتدل الحرارة حتى يحمر الوجه.

أصابع الكنافة

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كنافة بورما، أو كنافة عادية طازجة + $\frac{1}{4}$ كوب سمن.

للحشو: مكسرات مجروشة + سكر + ماء ورد أو فانيليا + أو مقدار كسترده.

الشراب: $\frac{1}{4}$ كوب سكر + كوب ماء + ليمون + فانيليا.

الطريقة:

- ١- تفرد خصلة من الكنافة الطازجة وتندى بالماء .
- ٢- توضع كمية من الحشو وتلف كالأصابع ثم تقطع بالسكين حتى تفصل من باقى الخصلة وتوضع فى صاج .
- ٣- تكرر العملية مع خصلة أخرى وهكذا .
- ٤- يقدح مقدار السمن ويرش على الأصابع وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر .
- ٥- أو تحمر الأصابع فى السمن المقدوح على النار مباشرة بعد أن يضغط عليها بالأيدى المبللة بالماء حتى تتناسك .
- ٦- تسقى بالشراب البارد وترص فى طبق .

اليوم الثاني والعشرون

■ الإفطار:

- دجاج رستو.
- جلاش بكريمة الجبن.
- سلاطة تفاح.
- مشروب كركديه ص ١٠٥.
- آيس كريم بالزبادى والفاكهة.

■ السحور:

- بطاطس مهروسة بالزيت والليمون.
- زبادى.
- مربى.
- بيض مسلوق.
- جبن.

دجاج "روستو"

المقادير:

- ٢ دجاجة متوسطة الحجم.
- ٢ ملعقة سمن أو زيت ذرة.
- ٢ بصلة متوسطة + ٢ ملعقة ليمون.
- ٢ جزرة + (ملح، فلفل أسود، بهار).

الطريقة:

- يغسل الدجاج وتقطع كل واحدة لأربعة قطع.
- تحضر خلطة من الجزر المبشور بإضافة الملح والفلفل وعصير الليمون .
- يوضع نصف هذا المقدار في صينية مدهونة بالسمن أو الزيت وتوضع فوقها قطع الدجاج، ثم يغطى بباقي الخلطة ويرش السطح بسمن سائح أو زيت.
- تغطى الصينية وترج في فرن حار نوعا، ثم يرفع الغطاء وتترك الصينية على نار هادئة حتى يحمر سطحها وينضج، وتقدم ساخنة.

جلاش بكريمة الجبن

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك جلاش طازج + من ٢:٣ ملاعق كبيرة سمن.
- من ٣:٤ بيضات مربوبة قليلا + ٢ ملعقة كبيرة دقيق.
- كوب جبن رومى مبشور + ملح، فلفل.

الطريقة:

- تدهن صينية بالسمن السائح جيدا.
- يقطع الجلاش بحسب حجم الصينية.
- يضاف اللبن بالتدرج إلى الدقيق مع التقليب المستمر حتى يتهدى مقدار اللبن.
- يخفق البيض قليلا ثم يضاف إلى خليط الدقيق واللبن وأيضا يضاف الجبن الرومى المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يرفع الخليط بعيدا عن النار ويقلب من حين لآخر حتى يبرد، وذلك حتى لا تتكون قشرة على السطح.
- يوضع نصف مقدار الجلاش فى الصينية المدهونة واحدة تلو الأخرى مع رش قليل من السمن السائح بين الطبقات.
- توزع القصاصات الزائدة بين الطبقات بالتساوى.
- يصب خليط الجبن فى الصينية ويساوى ثم يغطى بالنصف الآخر من الجلاش وينفس الطريقة مع ملاحظة ترك حوالى ٢ سم من الحافة بدون كريمة الجبن.
- تقطع الصينية بالسكين قطعاً حسب الرغبة.
- يرش السطح بملعقة سمن سائح، ثم تترك الصينية لمدة ربع ساعة بعدها تحبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

سلطة تفاح

المقادير:

- تفاحة مكعبات + كابوتش مقطع رفيعا.
- بصل أخضر شرائح رفيعة + ٢ خيار شرائح.
- ذرة ملح + جبش شيدر + عيش لبنانى محمص للتقديم (ويمكن الاستغناء عنه).

الصوص:

كوب زيادى يضاف إليه كوب مايونيز، وعصير نصف ليمونة، فصين ثوم، ملح، فلفل.

الطريقة:

- تضاف جميع المقادير السابقة لبعضها.
- تتبل بالصوص.
- يدهن الخبز بالزيت ويدخل الفرن ليحمص وقت الطعام مباشرة (ويمكن الاستغناء عنه).

آيس كريم بالزبادى والفاكهة

المقادير:

- ثمرة موز مقطعة قطعاً صغيرة + علبتان زيادى صغيرة.
- $\frac{1}{4}$ كوب آيس كريم بالفانيليا + فنجان سكر + $\frac{1}{4}$ كوب ثلج مجروش.

الطريقة:

- توضع المقادير كلها بالخلاط وتحقق لمدة دقيقتين ثم تصب فى الكؤوس وتقدم.
- يمكن إضافة أية فاكهة حسب الرغبة.

اليوم الثالث والعشرون

■ الإفطار:

- حواوشي.
- سلطة زبادى.
- عصير بطيخ منعش ص ١٠٠.
- الكنافة المحمرة.

■ السحور:

- فول بالزبد.
- زبادى.
- مربى.
- جبن بالطماطم والخيار.

الحواشي

المقادير:

للعجن:

- ٣ كوب دقيق + $\frac{1}{4}$ كوب زيت + ملعقة صغيرة ملح.
- قطعة خميرة في حجم عين الجمل أو ملعقة صغيرة خميرة جافة.
- كوب زبادى + ماء.

للحشو:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم مفروم + ٣ ملاعق كبيرة سمن + حبتان طماطم.
- بصلة كبيرة مبشورة + خل أو عصير ليمون + ملح، فلفل، بهارات.

الطريقة:

- تذاب الخميرة في قليل من الماء الدافئ ويضاف إليها الزيت والزبادى ويقرب الجميع جيدا.
- يضاف الملح للدقيق وتعمل حفرة في الوسط يصب فيها خليط الخميرة ويعجن جيدا ثم يترك في مكان دافئ لمدة نصف ساعة ليخمر.
- تقطع العجينة قطعا صغيرة بحجم البيضة وتترك لتخمر.

لعمل الحشو:

- يحمر البصل في السمن ثم يضاف اللحم والتوابل وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم يضاف إليها الطماطم المقطعة قطعا صغيرة ومضاف إليها الخل والطحينة.
- تفرد كرات العجينة على صينية مدهونة على شكل رغيف صغير، ويوضع في وسطها اللحم (الحشو).

- يغطى الحشو بقطعة أخرى من العجينة وتقل الجوانب جيداً ثم يدهن سطح الرغيف بالسمن.

ملحوظة:

يمكن لف كل رغيف في ورقة زبدة مدهونة بالسمن، ويمكن استبدال العجينة بالخبز نصف الناضج بأن يوصى عليه الفرن أو بالخبز العادي، ويمكن أيضاً إضافة الفلفل الأخضر الحار أو الشطة أو استبدال البصل ببصل أخضر حسب الرغبة.

سلطة الزبادى

المقادير:

- كوب زبادى كامل الدسم + ملعقة كبيرة من المستردة.
- ٢ ملعقة عصير ليمون + فص ثوم مفرى.
- ملح وكمون وفلفل أحمر أو شطة + ملعقة صغيرة زيت.

الطريقة:

- يخفق الزبادى مع المستردة.
- يضاف إليها الليمون والثوم والتوابل ويقرب الجميع جيداً.
- تضاف ملعقة الزيت على السطح ويمكن أن تجمل بالبقدونس المفرى.

الكنافة المحمرة

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كنافه + $\frac{1}{4}$ كوب سمن.
- مكسرات وزيب للحشو + شراب للتحلية.

الطريقة:

- تسخن ملعقة كبيرة سمن، وتحمر فيها الكنافه على نار هادئة إلى أن يصفر لونها.
- يؤخذ نصف مقدار الكنافه ويوضع بصينية مبطنة بالسمن ويرش بملعقة من السمن السايح ويرش الحشو.
- توضع باقى الكمية من الكنافه ويضغط عليها جيداً باليد ويرش بقية السمن على الوجه.
- يسخن الفرن وتخبز فيه الصينية حتى يحمر وجهها.
- يعد الشربات ويترك ليبرد، ثم تسقى به الصينية فور خروجها وهى ساخنة.. وطريقته معروفة بإضافة كوب سكر لنصف كوب ماء وبعض النقاط من الليمون والفانيليا ويترك على النار ليغلظ قوامه قليلاً.

اليوم الرابع والعشرون

■ الإفطار:

- صينية كفتة داود باشا.
- أرز أبيض ص ٥٥.
- سلطة خضراء ص ٤٢.
- عصير مانجو ص ٩٥ .
- أصابع زينب.

■ السحور:

- بيض أو مليت.
- فول بالبقدونس ص ٢٠٥ .
- زبادى.
- مربى.

صينية كفتة داود باشا

المقادير:

- ١ ك لحمة مفرومة + كوب أرز مطحون.
- ٢ بصلة متوسطة مفرية + $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفري.
- بقدرونس مفري + ملعقة دقيق + ملح وفلفل وبهارات.

الطريقة:

- يخلط اللحم المفروم مع الأرز المطحون مع البصلة المفرومة والثوم المفروم والبقدرونس.
- يخلط الجميع جيداً ثم نضيف الملح والفلفل والبهارات.
- تشكل الكفتة على هيئة كرات صغيرة وتدهن الصينية بالزيت.
- نضع الكرات في الصينية المدهونة بالزيت وتدخل الفرن وتقلب من وقت لآخر.
- يذاب الدقيق في نصف كوب ماء، ثم نضيفه إلى صينية الكفتة، ونهدئ النار حتى يغلظ القوام نوعاً ما.

• طريقة أخرى لعمل الكفتة:

- نأخذ جزءاً من العجينة ونصبها أصابع.
- تقلى في الزيت مع مكعبات بطاطس.
- تشوح بصلة مفرية ويضاف لها عصير طماطم وملعقة صلصة وتبلى بالملح والفلفل الأسود والأحمر.
- تترك حتى تسبك وتضاف لها الكفتة والبطاطس وتترك حتى تنضج ويضاف لها الماء إذا احتاج الأمر.
- ويمكن إضافة قالب مرقة للتخديعة.
- تقدم مع الأرز الأبيض.

أصابع زينب

المقادير:

- $\frac{3}{4}$ ك دقيق + $\frac{1}{4}$ ك سميد بسبوسة + ملعقة كبيرة سمن.
- ملعقة كبيرة بشر برتقال + قطعة خميرة بييرة بحجم عين الجمل.
- ماء دافئ للعجن + شراب سكرى مثل شراب الكنافة.

الطريقة:

- تدعك الخميرة مع ملعقة سكر حتى تسيل، ثم يضاف إليها كوب ماء دافئ.
- يوضع الدقيق في إناء متسع، ويصب عليه السمن المقدوح ويقلب جيدا.
- تضاف الخميرة السائلة إليه وتقلب العجينة ويضاف الماء الدافئ تدريجيا كلما احتاج الأمر، ثم بشر البرتقال.
- تبس العجينة باليد جيدا لتوزيع الخميرة فيها كلها، ثم تترك تختمر لمدة ساعة على الأقل.
- تشكل من العجينة أصابع تمرر على مبشرة لتجميلها، ثم تحمر الأصابع في زيت غزير حتى يحمر لونها.
- ترفع الأصابع وتوضع في مصفاة، ثم تسقى بالشراب البارد.

الشراب السكرى:

- ٢ كوب سكر + كوب ماء + ملعقة صغيرة عصير ليمون + ماء ورد أو فانيليا (حسب الرغبة).
- يذاب السكر في الماء المغلى على نار هادئة ويضاف عصير الليمون ويترك حتى يغلى على نار قوية حتى يعقد الشراب قليلا ويزال الريم من على السطح ويستعمل دافئا أو باردا حسب الطلب.

اليوم الخامس والعشرون

■ الإفطار:

- شيش طاووق باللوز.
- أرز بالبهار ص ١٣٢ .
- سلطة بابا غنوج ص ٥٠ .
- عصير قمر الدين ص ٤٣ .
- جيلاتى اللبن بالشيكولاتة.

■ السحور:

- فول مصفى بالزيت والليمون.
- بيض مسلوق.
- جبن.
- شرائح خيار.

شيش طاووق باللوز

المقادير:

- ك دجاج مخلى ومنتزوع الجلد أو صدور أو وراك.
- بصلة كبيرة ومبشورة + $\frac{1}{4}$ كوب زيادى.
- ٢ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق + قشر ليمونة مبشورة.
- ملعقة صغيرة زعتر + ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٢٥٠ جرام لوز + ملح وفلفل.

الطريقة:

- تغسل قطع الدجاج جيدا وتقطع إلى مكعبات متوسطة (بحجم الشيش طاووق)
- يحمص اللوز فى الفرن أو التوستر، ثم يدق قليلا ليكون مفريا خشنا ويترك جانبا.
- تعصر البصلة للحصول على الماء فقط، ثم يخلط الزيادى وماء البصل والثوم وقشر الليمون وعصير الليمون والزعتر والملح والفلفل فى وعاء.
- يخفق الجميع جيدا حتى يتجانس المزيج ثم تضاف مكعبات الدجاج وتترك لتبل لمدة ساعتين إلى ٦ ساعات.
- يسخن الزيت فى طاسة على نار عالية وتضاف قطع الدجاج وتقلب وتترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج.
- عندما يتشرب الدجاج كل الماء الناتج عن نضجه، يضاف اللوز المجروش ويقلب باستمرار ليتحمر مع قطع الدجاج حتى يغطيها جيدا ويقدم فورا.

جيلاتى اللبن بالشيكولاتة

المقادير:

- ١ ك لبن + علبة لبن مكثف ومحلّى + ملعقة كبيرة بودرة شيكولاتة.
- ورقة جيلاتين + ٢ ملعقة ماء + ملعقة كبيرة بودرة كستردة.

الطريقة:

- تخلط الكستردة بقليل من اللبن البارد وتقلب جيدا حتى تذوب.
- يغلى باقى اللبن وتصب عليه الكستردة المذابة مع التقليب بشدة حتى يغلى.
- يذاب الجيلاتين فى الماء ثم يوضع على النار حتى يغلى، ويضاف للخليط السابق مع التقليب المستمر.
- تضاف بودرة الشيكولاتة واللبن المكثف ويقلب الخليط بشدة.
- يوضع الخليط فى الفريزر لمدة ساعتين، ثم يخفق بعدها بالمضرب لمدة ثلاث دقائق.
- يبطن قالب كبير بورقة زبدة حتى يسهل قلبه، ويصب فيه الجيلاتى ويترك فى الفريزر مرة أخرى حتى يتجمد.

اليوم السادس والعشرون

■ الإفطار:

- شرائح اللحم البارد بالبيض المسلوق.
- قالب الأرز بالبيض.
- شوربة - البسلة - البازلاء ص ١٣٣.
- سلطة زيادى ص ١٤٧.
- عصير جواقة بالليمون.
- جيلاتى بالكريمة.

■ السحور:

- فول مصفى بالزيت والليمون.
- بطاطس مهروسة بالزبد.
- زيادى.
- مربى.

شرائح اللحم البارد بالبيض المسلوق

المقادير:

- ك لحم مفروم + ٢ بصلة متوسطة مفرية + ٢ فص ثوم مفرية.
- قطعة زبد صغيرة + $\frac{1}{2}$ كوب بقدونس مفروم + حبة فلفل أخضر مفروم.
- ٢ بيضة + ٢ بيضة مسلوقة جيدا + ٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم.
- ملح، فلفل أسود، بهار + حبات زيتون أخضر بدون بذر (حسب الرغبة).

الطريقة:

- يخلط اللحم والبقدونس والبصل والثوم والفلفل.
- يضاف البيض النيئ والبقسماط والزبد ويخلط الجميع لتكون عجينة متماسكة وتبل.
- تفرد العجينة فوق قطعة من الورق الألومنيوم لتشكل مستطيلا.
- ترص البيضتان المسلوقتان وحبات الزيتون بالتبادل في خط مستقيم على امتداد المستطيل وسط العجينة.
- نطوى العجينة بالاستعانة بورق الألومنيوم على شكل أسطوانى يحوى البيض والزيتون وتثبت أطرافه الورق بإحكام وتوضع في قالب مستطيل مدهون وتخبز في فرن معتدل لمدة ساعة ونصف.
- يخرج القالب من الفرن ويترك ليبرد قليلا ثم ترفع منه أسطوانة اللحم وتترك لتبرد تماما.
- عند التقديم تقطع إلى شرائح سميكة نسبيا بحيث تظهر وسطها شرائح البيض وحبات الزيتون وتقدم.

قالب الأرز بالبيض :

المقادير:

- كوب أرز+ بصلة متوسطة مفرية ناعما+ $\frac{1}{4}$ كوب لبن.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سمن+ ملعقة حلو دقيق+ فنجان جبن رومى مبشور.
- ٣ بيضات مسلوقة جامدا+ ملح، فلفل.

للتجميل: خس، طماطم.

الطريقة:

- يغلى الماء ويضاف إليه قليل من الملح ثم الأرز المجهز ويترك يغلى حتى ينضج.
- يصفى الأرز من ماء السلق ويشطف مرارا بالماء الساخن للتخلص من النشا.
- يشوح البصل فى مقدار ملعقة واحدة من السمن حتى يشف لونه ولا يتغير، أى لا يحمر.
- يضاف باقى السمن والدقيق ويقلب على نار هادئة جدا بشرط ألا يتلون.
- يرفع الإناء من فوق النار ويضاف اللبن تدريجيا مع التقليب الجيد حتى يغلظ القوام وينضج الدقيق ثم يضاف الجبن المبشور إلى الصلصة وتقلب.
- تضاف الصلصة بالجبن إلى الأرز الناضج، وكذا البيض المسلوق المفرى غليظا.
- يقلب الخليط بخفة، ويعاد تبيله بالملح والفلفل.
- يدهن قالب خبز مستطيل سادة بالسمن دهنا جيدا ثم يكبس فيه الخليط.
- يزوج القالب فى الفرن مدة ٢٠ دقيقة (فرن متوسط الحرارة).
- يترك القالب حتى تهدأ حرارته قليلا ثم يقلب على صحن مستطيل ويجميل سطحه الطماطم الجامدة، ويجميل حول القالب بورق الخس ويقدم.

جيلاتى بالكريمة

المقادير:

- ملعقة كبيرة بودرة كستردة + ٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة.
- ورقة جيلاتين + ملعقتان من الماء + بيضة.
- $\frac{1}{2}$ كوب كريم شانتي + كوب من اللبن + ملعقة فانيليا.

الطريقة:

- تضاف الكستردة مع السكر والفانيليا وصفار البيضة إلى نصف كوب اللبن، وتقلب جيدا حتى تمتزج تماما.
- يغلى باقى اللبن ويضاف إليه مخلوط الكستردة السابق، ويقلب جيدا حتى يغلظ قوامه، ثم يرفع من على النار.
- يذاب الجيلاتين فى الماء ثم يرفع على النار حتى يغلى ويترك ليبرد، ثم يضاف للمخيلط السابق.
- ويخفق الجميع بالمضرب الكهربائى، ثم يوضع فى الفريزر لمدة نصف ساعة.
- يخفق البياض جيدا ويضاف إلى الجيلاتى، ثم يضاف الكريم شانتي ويقلب بخفة ويعاد للفريزر حتى يتجمد تماما.
- يترك خارج الفريزر لفترة قليلة قبل الاستعمال، ثم يغرف فى الكؤوس المعدة لذلك ويجميل بالمكسرات أو بوحداث الفاكهة.

اليوم السابع والعشرون

■ الإفطار:

- شرائح التوست باللحم والجبن.
- شوربة جزر ص ٦٩.
- سلطة طحينة بالحمص ص ١٣٨.
- عرقسوس.
- كرات الفاكهة الجافة.

■ السحور:

- قالب الفول بالبقدونس ص ٢٠٥.
- بيض مسلوق.
- زيادى.
- شرائح خيار.

شرائح التوست باللحم والجبن

المقادير:

- ١٦ شريحة توست + ٨ شرائح من الجبن أو حسب الرغبة.
- ١٠٠ جرام من الجبن المبشورة + شرائح من اللحم المدخن أو المطهون.
- ٥٠ جرام زبدة + $\frac{1}{4}$ لتر من الحليب + ملح ، فلفل ، جوز الطيب.

الطريقة:

- تدهن صينية فرن بقليل من السمن.
- تدهن كل شريحة من التوست بالزبدة ويوضع عليها شريحة لحم وقليل من الفلفل الأسود.
- توضع فوقها شريحة من الجبنة (شيدر مثلاً).
- ثم يوضع الطابق الثانى من التوست بعد أن يدهن بالزبد وترص بالصينية.
- يتم تجهيز خليط من اللبن والجبن المبشور ويضاف إليه قليل من الفلفل وجوز الطيب ويرش على التوست.
- يدخل الفرن إلى أن يحمر.

مشروب العرقسوس

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو عرقسوس + لتر ماء.
- ملعقة سكر + ملعقة كربونات صغيرة.

الطريقة:

- ينقع العرقسوس في الماء وتضاف له ملعقة السكر والكربونات لمدة يوم.
- يصفى بمصفاة مغلقة بقطعة من الشاش النظيفة ثم يعبأ في زجاجات ويدخل الثلاجة لحين الحاجة ويرج قبل الاستعمال.

كرات الفاكهة الجافة

المقادير:

- فنجان بلح علب مفرى + فنجان زبيب مفرى.
- فنجان تين مفرى + $\frac{1}{4}$ فنجان جوز الهند المبشور.
- فنجان بندق أو عين جمل مفرى.

الطريقة:

- تخلط المقادير كلها ما عدا جوز الهند وتشكل كرات صغيرة.
- تدحرج على مبشور جوز الهند وتقدم.

اليوم الثامن والعشرون

■ الإفطار:

- الدجاج بالكورن فليكس.
- محشى كرنب.
- شوربة كرنب.
- سلطة كرنب.
- عصير ليمون مثلج ص ٥١.
- صينية جلاش بالكستردة.

■ السحور:

- بطاطس محمر.
- فول مصفى بالزيت والليمون.
- زبادى.
- مربى.

الدجاج المقلى بالكورن فليكس المجروش

المقادير:

- ١ ك صدر دجاج محلية (شرائح فيليه).
- كوب زيادى + ١ بصلة صغيرة مبشورة + ١ فص ثوم مفرى.
- بيضتان مخفوقتان + ١ كوب دقيق + ٢ كوب كورن فليكس.
- زيت غزير للقلى + ملح وفلفل.

الطريقة:

- يغسل الدجاج جيدا ثم توضع شرائح الدجاج مع الزيادى والبصل والثوم والملح والفلفل وتغطى وتترك فى التتبيلة طوال الليل.
- يوضع الكورن فليكس فى كيس ويدق حتى يصبح مجروشا خشنا ويوضع فى طبق مسطح.
- يوضع الدقيق فى طبق مسطح والبيض فى وعاء، ثم تغمس شرائح الدجاج فى الدقيق ثم فى البيض ثم فى الكورن فليكس المجروش.
- يسخن الزيت فى طاسة عميقة على نار متوسطة حتى يقدح ويقلى الدجاج فى زيت غزير حتى يصبح مقرمشا ولونه ذهبيا ثم يصفى على ورق ماص ويقدم فورا.

محشى الكرنب

المقادير:

- كرنب متوسطة + مقدار من الخلطة النيئة.
- ملعقة صغيرة كمون ناعم + كوب طماطم مصفاة.
- شوربة أو مكعب مرق مذاب في الماء + ملعقة كبيرة سمن.

الطريقة:

- تنزع الأوراق الخارجية الخضراء.
- تفصل الأوراق الباقية البيضاء وتغسل.
- يغلى الماء ويضاف اليه الملح والكمون.
- تلقى الأوراق في الماء المغلى وتترك حتى تنضج قليلا، ثم ترفع باحتراس على مصفاة .
- تزال العروق الغليظة ثم يقطع الورق قطعا متوسطة مستطيلة نوعا.
- تمشى كل قطعة بقليل من الخلطة وتلف كالإصبع مع ملاحظة أن يكون السطح الأملس للخارج.
- يرص في حلة رصا منتظما مع إضافة مقدار السمن لمدة ٥ دقائق ويرفع على النار.
- يغطى المحشى بطبق مناسب حتى لا تتفكك الأصابع مع غليان السوائل فوقه.
- تصب فوقه الطماطم المصفاة ومقدار من الشوربة والملح أو الماء المغلى ويترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق حتى يتشرب ماءه ونرفع الطبق ثم نهدي النار ونضع شياطة تحته ويترك حتى ينضج.

طريقة عمل الخلطة:

المقادير:

- ٢ كوب أرز + بصلة مفرية + $\frac{1}{2}$ ك طماطم ويمكن استبدالها بصلصة جاهزة أو إضافة ملعقة مع الطماطم.
- بقدونس وشبت وكزبرة خضراء + نعناع جاف + ملح، فلفل، بهار.

الطريقة:

- تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل والبهار ثم يضاف لها عصير الطماطم أو الصلصة.
- يعد الأرز ويضاف للخلطة السابقة ويترك لمدة عشر دقائق ثم يستخدم.
- ملحوظة: يمكن إضافة لحم مفروم معصج للخلطة وزيادة كمية الخلطة بمضاعفتها مثلا حسب حجم الكرنب.

شورية الكرنب

المقادير:

- كرنب صغيرة بيضاء + بصلة صغيرة + ملعقة كبيرة من السمن.
- ٣ أكواب من الشورية + ملعقة حلو من الأرز المطحون + ٢ ملعقة كبيرة زيادي مخفوق + ملح وفلفل.

الطريقة:

- تفصل أوراق الكرنب عن بعضها وتغسل مرارا بالماء البارد.
- تزال العروق الغليظة من الأوراق.
- تقطع أوراق الكرنب شرائح رفيعة جدا كالشعر وتشطف ثانيا ثم توضع على مصفاة للتخلص من ماء الغسل.

- تبشر البصلة الصغيرة وتضاف للكرنب مع مقدار السمن ويوضع الجميع في إناء واحد.
- يرفع الإناء على النار الهادئة ويقلب مدة ٥ دقائق.
- تضاف الشوربة والملح والفلفل ويحكم الغطاء ويترك على النار حتى يغلى.
- تهدأ الحرارة نوعا ويترك الحساء حتى ينضج الكرنب.
- يرفع الغطاء ويرش الأرز المطحون على السطح، ثم يقلب على النار حتى يشف لونه وينضج حوالى ٥ دقائق وفي هذه الحالة يغلظ قوام الحساء.
- يغرف الحساء ساخنا ويقلب معه الزبادى المخفوق، ويقدم فى الحال.

سلطة الكرنب

المقادير:

- كوب كرنب مقطع رفيعا + كوب كرنب أحمر مقطع رفيعا (إن وجد).
- كوب طماطم مقطع صغيرا + كوب جزر مبشور.
- ملعقتان زيت ذرة أو زيتون + ٣ فصوص ثوم مفرى.
- ملعقتان خل أبيض + عصير ليمون + ملح، كمون.

الطريقة:

- تعد الخضر بغسلها وتقطيعها ويبشر الجزر.
- توضع فى طبق التقديم بعد خلطها.
- تتبل بخلطة الزيت والثوم والخل والليمون.

صينية الجلاش بالكستردة

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك جلاش + كوب سمن .

كستردة : ك لبن + بيضة + فانيليا + ملعقة سكر كبيرة .

الشراب : $\frac{1}{4}$ كوب سكر سنتر فيش + كوب ماء + نقط ليمون + فانيليا .

الطريقة :

- يخفق البيض ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا ويقلب الجميع حتى يذوب السكر .

- يقطع الجلاش باتساع الصينية ثم تدهن الصينية بالسمن جيدا .

- توضع واحدة من الجلاش في الصينية .

- يرص نصف الجلاش واحدة تلو الأخرى ويرش بمخلوط اللبن والبيض .

- توزع الكستردة فوق الجلاش .

- ثم يرص باقى الجلاش بنفس الطريقة السابقة. بعد رشه باللبن وقليل من السمن

- توضع آخر طبقة بدون لبن ثم يقطع الجلاش حسب الطلب .

- يسيح باقى السمن ويرش على الوجه .

- تزع الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر وجهه .

- تسقى بالشراب البارد وتترك لتبرد وتقدم .

اليوم التاسع والعشرون

■ الإفطار:

- نجرسكو الدجاج.
- شوربة كريمة ص ٤٦ .
- شرائح خيار وطماطم.
- عصير جوافة باللبن.
- الكريم كراميل بالكيك (قدرة قادر).

■ السحور:

- طعمية ساخنة ص ٢٠٩ .
- شرائح طماطم وخيار.
- زبادى.

نجرسكو الدجاج

المقادير:

- دجاجة متوسطة مسلوقة أو نصف كيلو صدور مسلوقة مقطعة.
- ٢ كوب بشاميل + نصف كوب جبنة رومي مبشورة.
- كيلو مكرونة إسباجيتي أو شرائط مسلوقة.
- ٢ ملعقة سمن أو زبد + ملح + فلفل أسود.
- ٢ بيض + كوب لبن.

الطريقة:

- تخلّي الدجاجة المسلوقة وتقطع قطعاً وتبل بالملح والفلفل.
- نضيف البشاميل إلى المكرونة المسلوقة مع التقليب.
- ثم نخلط قطع الدجاج مع المكرونة المجهزة بالبشاميل ونضع الجميع في صينية مدهونة بالسمن.
- نخلط البيض مع اللبن والزبد ثم نغطى المكرونة بهما وترش بالجبنة الرومي المبشورة.
- تترج في الفرن حتى يحمر وجهها.

الكريم كراميل بالكيك (قدرة قادر)

مقادير الكيك :

- بيضتان + $\frac{1}{4}$ كوب سكر + ملعقة زيت.
- كوب دقيق + ٢ ملعقة لبن بودرة + ملعقة بيكنج بودر.

الطريقة :

- يخفق البيض جيدا ويضاف إليه السكر والزيت.
- ثم يضاف الدقيق المخلوط باللبن البودرة والبيكنج بودر وتخلط المقادير جيدا.

مقادير الكريم كراميل :

- لتر لبن + ٦ بيضات + فانيليا.
- $\frac{1}{4}$ كوب سكر سنتر فيش + $\frac{1}{4}$ كوب ماء.

الطريقة :

- يجهز الكراميل بتسييح ملعقتين كبيرتين سكر في قالب مع قليل من الماء أو بدونه حتى يصير لونه بنيا.
- يضرب البيض جيدا بالفانيليا ويضاف إليه اللبن والسكر ويقلب الجميع.
- يصب في القالب المغطى بالكراميل.
- ثم يصب فوقه مقدار العجين السابق عمله.
- يوضع القالب في قالب آخر به ماء حتى ثلثيه.
- يدخل الفرن لمدة ساعة ونصف في درجة حرارة ١٨٠ مئوية، ثم يخرج وتركه يبرد ويثلج ويقرب في قالب آخر.
- **ملحوظة :** عندما تخرج القالب من الفرن ستعرف السبب في تلك التسمية حيث تتجمع العجينة وتمثل قاعدة للكريم كراميل.

اليوم الثالثون

■ الإفطار:

- لفائف الباذنجان والفلفل بالعصاج.
- شوربة خضار.
- سلطة باذنجان بالخل والثوم.
- مشروب كركديه ص ١٠٥.
- موس الشيكولاتة.

وكل عام وأنتم بخير..

لغائف الباذنجان والفلفل بالعصاج

المقادير:

- ك باذنجان رومى + $\frac{1}{4}$ ك عصاج.
- كوب عصير طماطم + زيت للتحمير.
- $\frac{1}{4}$ فلفل رومى (بلدى) + ملح، كمون، فلفل، شطة أو فلفل أحمر.

الطريقة:

- يقشر الباذنجان ويقطع شرائح رفيعة ويوضع فى مصفاة ويرش بالملح لمدة ساعة على الأقل.
- يعصر الباذنجان ويقلى فى الزيت وينشل على ورق ماص.
- كذلك يزال الكأس من الفلفل وتغسل وتفتح من الجنب وتقلى.
- يوضع جزء من العصاج على كل شريحة باذنجان أو فلفلة وتلف وترص فى صينية فرن حتى ينتهى المقدار.
- يتبل عصير الطماطم ويصب فوق اللغائف وتدخل الفرن حتى يحمر وجهها.



شورية الخضار المشكل

المقادير:

- ك خضار مشكل (وتوجد أكياس مجهزة في السوبر ماركت).
- ملعقتان لسان عصفور + ملعقة سمن + ٣ أكواب شوربة.
- مستكة، جبهان، عودان كرفس، بصلة صحيحة.

الطريقة:

- تغلى الشورية ونضع في البداية الجزر والفاصوليا والبسلة والبصل وعند دخولها في النضج نضيف البطاطس والكوسة والكرفس.
- حين تنضج الخضروات نحمر لسان العصفور مع المستكة والجبهان في السمن ونضيفها للشورية ونتركها لمدة خمس دقائق تغلى ثم نرفعها من فوق النار بعد تبييلها.
- من الممكن أن تضرب الخضروات في الخلاط وتصفى ثم نضيف لها كوب لبن مذابة به ملعقة نشا.. بالطبع في تلك الحالة بلا لسان عصفور.

بادنجان بالخل والثوم

المقادير:

- ك بادنجان رومى + ٢ حبة طماطم مقطعة مكعبات + ٢ فلفل رومى .
- ٥ قرون فلفل أخضر حار، ٢ قرن منها مقطعة حلقات .
- ١٠ فصوص ثوم مفرى + ملعقتان خل .
- ملح، كمون، شطة، زيت للتحمير .

الطريقة:

- يعد البادنجان بالطريقة السابقة ولكن يقطع لشرائح أكثر سمكا .
- يحمر فى الزيت ويحمر معه الفلفل الرومى، ٣ قرون من الفلفل الحار .
- يرص البادنجان والفلفل فى صحن التقديم .
- تقدم ملعقتان زيت ويحمر الثوم ثم يضاف له الخل ثم الفلفل المقطع وبعده نضيف الطماطم المقطعة .
- يترك الخليط على النار لمدة ٥ دقائق وتببل الخلطة بالملح والكمون والشطة .
- تصب فوق البادنجان المعد ويترك ليتشرب منها.. ويمكن أن يضاف البادنجان لها ونتركه على النار حتى يغلى .

• وهناك طريقة أخرى للبادنجان بالخل والثوم:

- بعد أن يحمر البادنجان نضيف له الخل والثوم والكمون والشطة والملح على البارد ونتركه يتشرب منها .

ملحوظة:

- قبل أن نقلى الفلفل الحار يغسل ويجفف ويحرم بالشوكة.. وتقطع كاسات الفلفل الرومى ويجفف .

موس الشيكولاتة

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك شيكولاتة مبشورة + ٥ بيضات + $\frac{1}{4}$ كوب كريمة لبانى.
- ملعقة كبيرة سكر ناعم + فانيليا.

للتجميل: شرائح رفيعة شيكولاتة + كريمة مخفوقة.

الطريقة:

- توضع الشيكولاتة المبشورة مع الكريمة اللباني في إناء.
- يوضع الإناء داخل إناء آخر به ماء ساخن على نار هادئة ونقلب حتى تذوب الشيكولاتة تماما مع ملاحظة عدم غليان الماء.
- ترفع من فوق النار بعد ذوبانها ويترك إناء الشيكولاتة داخل إناء الماء الساخن.
- يفصل صفار البيض عن البياض ويضاف السكر لصفار البيض ويخفق جيدا.
- تضاف الشيكولاتة الذائبة تدريجيا إلى صفار البيض مع التقليب المستمر ثم تخفق جيدا مدة ٥ دقائق والإناء موجود على الماء الساخن حتى يغلظ القوام وينعم تماما.
- تضاف الفانيليا للخليط السابق وتقلب جيدا.
- يخفق بياض البيض حتى يجمد ثم يقلب بخفة مع خليط الشيكولاتة.
- يصب الموس في صحن زجاجي ويترك في الثلاجة حتى يبرد ويجمد نوعا.
- يجمل موس الشيكولاتة بقليل من شرائح الشيكولاتة وبوردات من الكريمة المخفوقة أو حسب الذوق والطلب.